



The Relationship Between Electronic Gaming Addiction, Sleep Disorders, and Social Anxiety Among High School Students

Aeshah Abdullah Othman Misbah *

Department of Psychology, Faculty of Arts, Bani Waleed University, Libya

العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية

عائشة عبدالله عثمان مصباح *

قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة بني وليد، ليبيا

*Corresponding author: Aeshah88@gmail.com

Received: October 27, 2025

Accepted: January 22, 2026

Published: February 20, 2026

Abstract:

This study aimed to explore the complex network of relationships between electronic gaming addiction, sleep disorders, and social anxiety among high school students in Bani Walid, seeking to address a research gap in the Arabic literature that has often examined these variables in isolation rather than collectively. Based on the global recognition of gaming disorder as a clinical condition by the World Health Organization and an awareness of adolescence as a sensitive developmental stage, the research sought to answer a central question regarding the nature of this triadic relationship and the potential for gaming addiction to predict sleep problems and social anxiety.

The study employed a descriptive correlational methodology to determine the extent and strength of the relationships between the variables. A stratified random sample of 350 male and female students (185 males, 165 females) was drawn from public high schools. The study used three reliable and valid scales: a scale for electronic gaming addiction developed based on WHO criteria (Cronbach's $\alpha = 0.88$), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep disorders (reliability = 0.84), and the Social Anxiety Scale for Children and Adolescents (SASC-R) (reliability = 0.91). Data were collected in the field and analyzed using SPSS statistical software, applying methods such as Pearson's correlation coefficient, simple linear regression analysis, and the t-test.

The results revealed high and concerning prevalence rates: 23% of students fell into the "gaming addict" category, 41% suffered from a clinical sleep problem (PSQI score >5), while 35% showed high levels of social anxiety. Regarding relationships, statistical analyses revealed the existence of strong, positive, and statistically significant correlations: the correlation coefficient between gaming addiction and sleep disorders was 0.58, and between gaming addiction and social anxiety was 0.54. A moderate positive correlation (0.49) was also found between sleep disorders and social anxiety themselves. Most importantly, regression analysis showed that the degree of gaming addiction could predict approximately 34% of the variance in sleep disorder scores ($\beta = .581, p < .001$) and 29% of the variance in social anxiety scores ($\beta = .544, p < .001$). The results also showed significant gender differences in addiction

levels in favor of males, while there were no differences in the level of sleep disorders or social anxiety between genders.

The study concludes that electronic gaming addiction is not a normal behavior but a central psycho-social risk factor strongly associated with physiological (sleep) and psychological (social anxiety) disturbances among high school students. The high predictive power of addiction suggests it can be considered an early warning sign for accompanying problems. The study concludes with a set of integrated recommendations for educational policymakers to integrate digital citizenship into curricula, for schools to implement preventive and counseling programs, for families to foster dialogue and establish healthy usage rules, and for researchers to conduct longitudinal studies and develop evidence-based therapeutic interventions within the Arab context.

Keywords: Electronic Gaming Addiction, Sleep Disorders, Social Anxiety, High School Students, Predictive Analysis, Adolescent Mental Health, Arab Context.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف الشبكة المعقدة للعلاقات بين إدمان الألعاب الإلكترونية، واضطرابات النوم، والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بني وليد، حيث تسعى لسد فجوة بحثية في الأدبيات العربية التي تناولت هذه المتغيرات بشكل منفرد أكثر من جماعي. انطلاقاً من الاعتراف العالمي باضطراب الألعاب الإلكترونية كحالة إكلينيكية من قبل منظمة الصحة العالمية، وإدراكاً لخطورة مرحلة المراهقة كمرحلة تطورية حساسة، سعى البحث للإجابة عن تساؤل رئيسي حول طبيعة هذه العلاقة الثلاثية وإمكانية استخدام إدمان الألعاب كمتنبئ بمشكلات النوم والقلق الاجتماعي. اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لتحديد مدى وقوة العلاقات بين المتغيرات. تم سحب عينة طبقية عشوائية مكونة من 350 طالباً وطالبة (185 ذكراً، 165 أنثى) من مدارس المرحلة الثانوية الحكومية. استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس موثوقة وثابتة: مقياساً لإدمان الألعاب الإلكترونية تم تطويره بناءً على معايير منظمة الصحة العالمية (ثبات ألفا = 0.88)، ومقياس بيتسبرج لجودة النوم (PSQI) لقياس اضطرابات النوم (ثبات = 0.84)، ومقياس القلق الاجتماعي للأطفال والمراهقين (SASC-R) (ثبات = 0.91). تم جمع البيانات ميدانياً وحللت باستخدام برنامج SPSS للإحصاء، مع تطبيق أساليب مثل معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار الخطي البسيط واختبار (ت).

كشفت النتائج عن نسب انتشار عالية ومقلقة: 23% من الطلاب سقطوا في فئة "مدمني الألعاب"، و41% يعانون من مشكلة نوم سريرية) درجة $PSQI > 5$ ، بينما أظهر 35% مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي. فيما يتعلق بالعلاقات، أظهرت التحليلات الإحصائية وجود علاقات ارتباطية موجبة قوية وذات دلالة إحصائية: بلغ معامل الارتباط بين إدمان الألعاب واضطرابات النوم 0.58، وبين إدمان الألعاب والقلق الاجتماعي 0.54. كما وجدت علاقة ارتباطية متوسطة موجبة (0.49) بين اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي نفسها. الأهم من ذلك، أظهر تحليل الانحدار أن درجة إدمان الألعاب استطاعت تنبؤ ما نسبته 34% من التباين في درجات اضطرابات النوم ($\beta = .581$)، ($p < .001$)، وما نسبته 29% من التباين في درجات القلق الاجتماعي ($\beta = .544$)، ($p < .001$). كما أظهرت النتائج فروقاً دالة بين الجنسين في درجة الإدمان لصالح الذكور، بينما لم تكن هناك فروق في مستوى اضطرابات النوم أو القلق الاجتماعي بين الجنسين.

تستنتج الدراسة أن إدمان الألعاب الإلكترونية ليس سلوكاً عادياً، بل هو عامل خطر نفسي-اجتماعي مركزي يرتبط بقوة باختلالات فسيولوجية (النوم) ونفسية (القلق الاجتماعي) لدى طلاب الثانوية. القدرة التنبؤية العالية للإدمان تشير إلى أنه يمكن اعتباره علامة إنذار مبكر للمشكلات المصاحبة. تنتهي الدراسة بمجموعة من التوصيات المتكاملة الموجهة لصناع السياسات التربوية لدمج التربية الرقمية في المناهج، وللمدارس

لتنفيذ برامج وقائية وإرشادية، وللأسر لتعزيز الحوار ووضع قواعد استخدام صحية، وللباحثين لإجراء دراسات طويلة وتطوير تدخلات علاجية مبنية على الأدلة في السياق العربي.

الكلمات المفتاحية: إدمان الألعاب الإلكترونية، اضطرابات النوم، القلق الاجتماعي، طلاب المرحلة الثانوية، التحليل التنبؤي، الصحة النفسية للمراهقين، البيئة العربية.

المقدمة

تشكل العقود القليلة الماضية مرحلة تحول جذري في تاريخ البشرية، تميزت بتسارع غير مسبوق في الثورة الرقمية التي أعادت هندسة أنماط التفاعل والسلوك الإنساني في مختلف مناحي الحياة. وفي قلب هذا التحول، برز قطاع الترفيه الإلكتروني كواحد من أبرز التجليات السوسيو-اقتصادية والثقافية، حيث تحولت الألعاب الإلكترونية من نشاط هامشي محدود إلى ظاهرة عالمية معقدة تتجاوز قيمتها السوقية 200 مليار دولار، وتستقطب قاعدة مستخدمين تتخطى الثلاثة مليارات لاعب، مما جعلها جزءاً بنوياً من النسيج الاجتماعي المعاصر، لا سيما لدى فئة الشباب والمراهقين (القرني، 2019؛ الجهني، 2020). وفي ضوء هذا التغلغل التقني، تبرز ضرورة ملحة لفهم الأبعاد الاجتماعية والأمنية المرتبطة بهذا الفضاء الافتراضي، وهو ما أشارت إليه حنيش (2025) في تحليلها للأبعاد الاجتماعية للجريمة الإلكترونية، مؤكدة على أهمية صياغة استراتيجيات فعالة لمواجهة المخاطر السيبرانية التي قد تنجم عن الاستخدام غير المنضبط للمنصات الرقمية، وما يتبعه من تهديدات للأمن النفسي والاجتماعي للفرد.

وفي خضم هذا الانتشار الواسع، يتبلور جدل علمي حيوي بين مؤيدي ومعارضتي هذه الظاهرة؛ فبينما تشير بعض الدراسات إلى الفوائد الإيجابية لبعض أنواع الألعاب في تنمية المهارات المعرفية كالانتباه والذاكرة (الشهري، 2018؛ Green & Bavelier, 2012)، يظهر الجانب المظلم في حالات الاستخدام المفرط الذي يتحول إلى سلوك قهري يعطل الأداء الوظيفي للحياة اليومية، وهو ما يعرف بـ "اضطراب الألعاب الإلكترونية" (Gaming Disorder) الذي أدرجته منظمة الصحة العالمية ضمن التصنيف الدولي للأمراض (ICD-11)، يتطلب استجابة مهنية متخصصة داخل المؤسسات التعليمية؛ وفي هذا الإطار، تبرز أهمية الرؤية التي طرحها أبو بكر (2025) حول الاحتياجات التدريبية للأخصائيين الاجتماعيين العاملين مع التلاميذ في مدارس التعليم الأساسي، حيث يشدد على ضرورة تمكين الكوادر التربوية من التعامل مع الصعوبات السلوكية والتدريبية الناتجة عن المتغيرات المعاصرة، بما يضمن تقديم دعم نفسي واجتماعي قائم على أسس علمية لمواجهة تحديات الانغماس الرقمي.

وتزداد خطورة هذا الاضطراب عندما يتقاطع مع مرحلة المراهقة، وخصوصاً مرحلة التعليم الثانوي التي تمثل محطة حرجية في التطور النفسي والاجتماعي؛ ففي هذه المرحلة التي تتسم بالبحث عن الهوية والحاجة للاستقلال (عبد الخالق ورضوان، 2017؛ Steinberg, 2014)، تقدم الألعاب الإلكترونية عالماً افتراضياً جذاباً يوفر إحساساً سريعاً بالإنجاز وكفاءة اجتماعية متوهمة، مما يجعلها ملاذاً للهروب من ضغوط الواقع الأكاديمي والأسري (الغامدي، 2022). غير أن هذا الهروب يفرز اضطرابات نفسية وفيزيولوجية متداخلة، يأتي في مقدمتها اضطرابات النوم التي يعاني منها نسبة كبيرة من المراهقين نتيجة التعرض للضوء الأزرق الذي يثبط هرمون الميلاتونين (Chang et al., 2015)، وحالة التنشيط الانفعالي التي تمنع الاسترخاء اللازم قبل النوم (King et al., 2013). كما يبرز القلق الاجتماعي كاضطراب موازي ومعقد؛ فبينما يجد المراهق الخجول في الشاشة وسيلة للتواصل دون مواجهة مباشرة، يؤدي الاعتماد طويل الأمد على هذا النمط الافتراضي إلى تعزيز "دائرة التجنب المرضي"، مما يضعف مهاراته الاجتماعية الواقعية ويفاقم أعراض القلق بدلاً من علاجها (الزبيدي والسعدون، 2021؛ Lemmens et al., 2011).

وعلى الرغم من هذا الترابط الوثيق، إلا أن المكتبة العربية لا تزال تفتقر إلى نماذج تفسيرية متكاملة تربط بين هذه الثلاثية المرضية (إدمان الألعاب، اضطراب النوم، والقلق الاجتماعي) في إطار بحثي واحد (الشابع، 2022). ولتجاوز هذه الفجوة وتطوير المنظومة التعليمية، يقترح الأسود (2025) إطاراً مفاهيمياً لنظام تعليمي قائم على الذكاء الاصطناعي يستهدف تطوير برامج إعداد المعلم، مما يتيح تزويد المعلمين

بأدوات تقنية متطورة قادرة على تشخيص وتحليل السلوكيات الرقمية للطلاب والتعامل مع آثارها النفسية والتربوية. وتكتسب هذه الجهود البحثية أهمية خاصة في البيئة التعليمية الليبية، لاسيما بعد أن كشفت دراسات حديثة (Almanqoush, 2025a, 2025b) عن عقبات في جودة التكوين التربوي وظهور مشاعر "العجز المتعلم" لدى الطلاب؛ حيث يمثل هذا الشعور بالعجز دافعاً إضافياً للمراهقين للارتقاء في أحضان الألعاب الإلكترونية كبديل تعويضي لاستعادة السيطرة المفقودة في واقعهم الأكاديمي، مما يدخلهم في حلقة مفرغة من اضطرابات النوم والعزلة الاجتماعية التي تستوجب البحث والتقصي. من هنا، تبرز أهمية وأصالة هذه الدراسة، التي تسعى إلى سد جزء من هذه الفجوة البحثية. تهدف الدراسة الحالية إلى فحص طبيعة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية في البيئة العربية. كما تسعى إلى الكشف عما إذا كان إدمان الألعاب يشكل عاملاً خطراً مستقلاً يسهم في زيادة معدلات اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي بين هؤلاء الطلاب، وبالتالي يمكن اعتباره مؤشراً تنبؤياً قابلاً للقياس. إن الإجابة عن هذه التساؤلات لن تثري الجانب النظري فحسب، بل ستوفر أيضاً معطيات علمية دقيقة يمكن أن تكون الأساس في بناء برامج وقائية وعلاجية مستندة إلى الأدلة، تستهدف حماية صحة المراهق النفسية والجسدية في عصر طغت فيه الشاشات على تفاصيل الحياة.

مشكلة الدراسة

يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي: ما طبيعة العلاقة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ ويتفرع عن هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
2. ما مستوى انتشار اضطرابات النوم لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
3. ما مستوى انتشار القلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
4. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدمان الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي؟
6. هل يمكن التنبؤ باضطرابات النوم من خلال درجات إدمان الألعاب الإلكترونية؟
7. هل يمكن التنبؤ بالقلق الاجتماعي من خلال درجات إدمان الألعاب الإلكترونية؟
8. هل تختلف مستويات الظواهر الثلاث باختلاف متغير الجنس (ذكر/أنثى)؟

أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي:
1. التعرف على مستوى انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية، واضطرابات النوم، والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.
 2. الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي.
 3. اختبار قدرة إدمان الألعاب الإلكترونية على التنبؤ بكل من اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي.
 4. مقارنة مستويات الظواهر المدروسة بين الطلاب والطالبات.
 5. تقديم توصيات ومقترحات إرشادية لأولياء الأمور والمعلمين والمرشدين الطلابيين بناءً على نتائج الدراسة.

أهمية الدراسة

1. أهمية نظرية: تسهم في إثراء المكتبة العربية بدراسة تربط بين ثلاث ظواهر نفسية معاصرة، وتدعم النظريات التي تفسر التأثير السلبي للإفراط في استخدام التقنية على الصحة النفسية والجسدية للمراهق.

2. أهمية تطبيقية: تقدم نتائج كمية يمكن أن تكون أساساً لوضع برامج توعوية لأولياء الأمور والطلاب، وتصميم برامج إرشادية مدرسية لعلاج إدمان الألعاب والحد من آثاره.
3. أهمية اجتماعية: تسلط الضوء على مشكلة تنموية تهدد جيل المستقبل، وتدعو إلى ضرورة وضع سياسات تنظيمية للاستخدام الصحي للتكنولوجيا داخل الأسرة والمدرسة.

حدود الدراسة

1. حدود مكانية: اقتصر على طلاب المرحلة الثانوية في مدينة بني وليد.
2. حدود زمنية: أجريت في الفصل الدراسي الثاني من العام 2024/2023.
3. حدود بشرية: طبقت على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية الحكومية فقط.
4. حدود منهجية: اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، مما يحدد قدرتها على إثبات علاقات سببية بين المتغيرات.

مصطلحات الدراسة

1. إدمان الألعاب الإلكترونية: يُعرّف إجرائياً في هذه الدراسة بأنه "نمط من السلوك القهري تجاه الألعاب الإلكترونية، يتسم بفقدان السيطرة على وقت اللعب، وإعطاء الأولوية للألعاب على الأنشطة الحياتية الأخرى، والاستمرار في اللعب على الرغم من العواقب السلبية الواضحة"، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية المعد في هذه الدراسة.
2. اضطرابات النوم: تُعرّف إجرائياً بأنها "صعوبات متكررة في بدء النوم أو المحافظة عليه، أو الاستيقاظ مبكراً دون القدرة على العودة للنوم، أو انخفاض جودة النوم"، ويقاس بالدرجة على مقياس اضطرابات النوم المستخدم.
3. القلق الاجتماعي: يُعرّف إجرائياً بأنه "خوف مفرط وملحوظ من المواقف الاجتماعية أو الأدائية التي يحتمل فيها تقييم الفرد من قبل الآخرين، مما يؤدي إلى تجنب هذه المواقف أو تحملها بضيق شديد"، ويقاس بالدرجة على مقياس القلق الاجتماعي المستخدم.
4. طلاب المرحلة الثانوية: هم الأفراد المسجلون في الصفوف (الأول، الثاني، الثالث) الثانوي في المدارس الحكومية خلال العام الدراسي 2024/2023.

الإطار النظري والدراسات السابقة

إدمان الألعاب الإلكترونية

يعتبر إدمان الألعاب الإلكترونية أحد أشكال "السلوكيات الإدمانية غير الكيميائية". ويتبنى الباحثون نموذجاً يتكون من مكونات رئيسية هي: الانشغال الذهني، الانسحاب، التحمل (الحاجة لزيادة وقت اللعب)، الفشل في التحكم، فقدان الاهتمام بالأنشطة الأخرى، والاستمرار رغم المشكلات (Griffiths, 2005). ويعزى هذا الإدمان إلى آلية المكافأة في الدماغ، حيث تطلق الألعاب جرعات من الدوبامين تشبه تلك الناتجة عن الإدمانات الأخرى (Kuss & Griffiths, 2012).

اضطرابات النوم

النوم عملية فيزيولوجية معقدة وضرورية للصحة النفسية والجسدية. اضطرابات النوم لدى المراهقين متعددة الأسباب، إلا أن الدراسات الحديثة ربطت بشكل قوي بين استخدام الشاشات ليلاً وخاصة للألعاب، وتدني جودة النوم. يرجع ذلك للضوء الأزرق الذي يكبح الميلاتونين، والمحتوى المنبه emotionally arousing للألعاب، والنمط غير المنتظم للنوم (Hysing et al., 2015).

القلق الاجتماعي

هو اضطراب قلقي شائع في مرحلة المراهقة. ترى النظريات المعرفية السلوكية أن الأفراد المصابين بالقلق الاجتماعي يمتلكون معتقدات خاطئة عن أنفسهم وعن تقييم الآخرين لهم، ويتجنبون المواقف الاجتماعية

خوفاً من الإحراج (Clark & Wells, 1995) يمكن أن تتحول الألعاب الإلكترونية إلى أداة تجنب فعالة، تعزز الدائرة المرضية للقلق.

العلاقة بين المفاهيم والدراسات السابقة

1. إدمان الألعاب والنوم: وجدت دراسة العمري (2021) على عينة سعودية علاقة موجبة بين إدمان الألعاب وقلة النوم بين المراهقين. كما أكدت دراسة King et al. (2013) أن استخدام الألعاب ليلاً كان أقوى مؤشر على مشاكل النوم مقارنة باستخدام الشاشات لأغراض أخرى.
2. إدمان الألعاب والقلق الاجتماعي: أشارت دراسة الزهراني (2019) إلى وجود ارتباط موجب بين قضاء وقت أطول في الألعاب الإلكترونية وارتفاع مستوى القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. بينما لاحظت دراسة Lemmens et al. (2011) أن المراهقين ذوي المهارات الاجتماعية المنخفضة والقلق الاجتماعي المرتفع كانوا أكثر ميلاً لإدمان الألعاب، ربما للهروب أو التعويض.
3. العلاقة الثلاثية: دراسات قليلة تناولت العلاقة الثلاثية معاً. دراسة Wang et al. (2018) في الصين وجدت أن إدمان الألعاب تسبب في سوء نوعية النوم، والذي بدوره وسط العلاقة بين الإدمان والقلق والاكتئاب.

منهجية وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقات بين المتغيرات.

مجتمع الدراسة وعينتها

تمثل مجتمع الدراسة في جميع طلاب وطالبات المرحلة الثانوية الحكومية في مدينة بني وليد تم سحب عينة عشوائية طبقية بحسب الجنس والمستوى الصفّي، بلغ حجمها (350) طالباً وطالبة (185 ذكراً، 165 أنثى). أدوات الدراسة

1. مقياس إدمان الألعاب الإلكترونية: تم تطويره من قبل الباحث بالاعتماد على مقياس (Internet Gaming Disorder Scale – Short Form) Pontes & Griffiths (2015)، بعد التعديل والتكيف للبيئة العربية. يتكون من (9) فقرات تقيس الأعراض الأساسية للإدمان وفق منظمة الصحة العالمية (مثل: فقدان السيطرة، الأولوية للألعاب، الاستمرار رغم المشكلات). تم التحقق من صدقه الظاهري والبناء، وبلغ معامل الثبات (ألفا كرونباخ). (0.88)
2. مقياس اضطرابات النوم: تم اعتماد مقياس بيتسبرج لجودة النوم (PSQI) في نسخته المترجمة والمعربة من قبل الباحث بعد أخذ الأدونات اللازمة. وهو مقياس معترف به عالمياً، وقيس جودة النوم خلال الشهر الماضي عبر (7) مكونات. بلغ معامل الثبات. (0.84)
3. مقياس القلق الاجتماعي: تم استخدام مقياس القلق الاجتماعي للأطفال والمراهقين (SASC) (La Greca & Lopez (1998))، في نسخته المترجمة والمعربة. يتكون من (18) فقرة تقيس الخوف من التقييم السلبي والخوف العام من المواقف الاجتماعية. بلغ معامل الثبات. (0.91)

الإجراءات الميدانية

1. اختيار المدارس والعينة.
2. تدريب المساعدين على تطبيق المقاييس.
3. تطبيق الحزمة الاستبائية بشكل جمعي أثناء الحصص الإرشادية.
4. جمع البيانات وترميزها وإدخالها للحاسوب.

الأساليب الإحصائية

تم استخدام برنامج (SPSS) لتحليل البيانات باستخدام: النسب المئوية، المتوسطات، الانحرافات المعيارية، معامل ارتباط بيرسون، تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة.

النتائج ومناقشتها

النتائج الوصفية لمستوى انتشار الظواهر المدروسة

كشفت نتائج الدراسة عن صورة واضحة ومثيرة للقلق فيما يتعلق بمستوى انتشار الظواهر الثلاث المدروسة بين طلاب المرحلة الثانوية، كما يوضحها الجدول (1).

الجدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونسب انتشار الظواهر المدروسة (ن = 350)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة الانتشار (%)	التصنيف/التفسير
إدمان الألعاب الإلكترونية	24.3	8.7	23%	مدمنون (حسب نقطة القطع)
اضطرابات النوم	7.8	3.2	41%	مشكلة نوم سريرية (PSQI > 5)
القلق الاجتماعي	52.1	12.4	35%	مستوى قلق اجتماعي مرتفع

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن ما يقرب من ربع العينة (23%) يسقطون ضمن فئة "مدمني الألعاب الإلكترونية" وفقاً للمعيار التشخيصي المستخدم (نقطة القطع على المقياس). هذه النسبة المرتفعة تنذر بخطورة الظاهرة وتتفق مع اتجاه عالمي يشير إلى انتشار اضطراب الألعاب بين المراهقين. كما تُظهر النتائج أن أكثر من ثلث العينة (35%) يعانون من مستوى مرتفع من القلق الاجتماعي، وهي نسبة تعكس عبئاً نفسياً كبيراً يؤثر على جودة الحياة الأكاديمية والاجتماعية لهؤلاء الطلاب. الأكثر لفتاً للانتباه هو أن ما يقرب من نصف العينة (41%) يعانون من مشكلة نوم سريرية، مما يشير إلى جائحة صامتة من سوء جودة النوم بين المراهقين.

تتفق نسبة انتشار إدمان الألعاب (23%) مع العديد من الدراسات العربية التي أشارت إلى نسب تتراوح بين 20% - 30% بين المراهقين، كدراسة الحربي (2021) في السعودية والتي وجدت نسبة 25.5%، ودراسة العجمي (2022) في الكويت والتي سجلت نسبة 21.8%. كما أنها تتقارب مع التقديرات العالمية التي أشارت إليها مراجعة منهجية لـ Fam (2018) حيث تراوحت النسبة بين 0.7% إلى 27.5% عبر الثقافات المختلفة. أما نسبة انتشار اضطرابات النوم (41%) فهي أعلى مما وجدته دراسة الهواري (2020) بين طلاب الجامعة (35%)، وقد يُعزى ذلك إلى ضغوط المرحلة الثانوية والتغيرات البيولوجية في أنماط النوم لدى المراهقين، إلى جانب عامل الإدمان الإلكتروني. وتتوافق نسبة القلق الاجتماعي (35%) مع ما أشارت إليه دراسة البلوي (2021) التي وجدت أن 32.7% من طلاب الثانوية يعانون من قلق اجتماعي مرتفع، مما يؤكد أن هذه المشكلة ليست فردية بل هي ظاهرة تستدعي الاهتمام على مستوى السياسات التربوية والصحية.

نتائج العلاقات الارتباطية بين المتغيرات

للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة، تم حساب معاملات ارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج علاقات قوية وذات دلالة إحصائية عالية كما في الجدول (2).

الجدول (2): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة الرئيسية

المتغير	1. إدمان الألعاب	2. اضطرابات النوم	3. القلق الاجتماعي
1. إدمان الألعاب	1.00		
2. اضطرابات النوم	.58**	1.00	
3. القلق الاجتماعي	.54**	.49**	1.00

**تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى ($p < 0.01$)

تكشف المصفوفة الارتباطية في الجدول (2) عن نمط علائقي متسق وقوي:

1. علاقة موجبة قوية بين إدمان الألعاب واضطرابات النوم: ($r = 0.58$) يشير معامل الارتباط هذا إلى أن ارتفاع درجة إدمان الألعاب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة شدة اضطرابات النوم. هذه العلاقة تمثل أحد أقوى الروابط التي تم الكشف عنها في الدراسة.
 2. علاقة موجبة قوية بين إدمان الألعاب والقلق الاجتماعي: ($r = 0.54$) تؤكد هذه النتيجة على الارتباط الوثيق بين السلوك الإدماني تجاه الألعاب وزيادة أعراض القلق في المواقف الاجتماعية.
 3. علاقة موجبة متوسطة بين اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي: ($r = 0.49$) تكشف هذه العلاقة عن الترابط بين المشكلتين، مما يشير إلى أن الطلاب الذين يعانون من سوء النوم هم أكثر عرضة للقلق الاجتماعي، والعكس صحيح.
- تؤكد هذه النتائج بقوة ما جاءت به العديد من الدراسات السابقة، مع تقديم دليل كمي قوي من البيئة العربية. فالعلاقة بين إدمان الألعاب واضطرابات النوم (0.58) تتجاوز في قوتها ما وجدته دراسة Vernon et al. (2018) التي سجلت معامل ارتباط قدره (0.42) بين الوقت المستغرق في الألعاب ومشكلات النوم. كما تدعمها دراسة العمري (2021) التي وجدت علاقة موجبة بين إدمان الألعاب ومشكلات النوم لدى المراهقين السعوديين. أما العلاقة مع القلق الاجتماعي (0.54) فتكاد تتطابق مع ما توصلت إليه دراسة الزهراني (2019) التي سجلت معامل ارتباط (0.52) بين استخدام الألعاب والقلق الاجتماعي. وتتفق العلاقة بين اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي (0.49) مع النموذج المعرفي الذي يرى أن الحرمان من النوم يضعف القدرة على تنظيم الانفعالات ويزيد من الحساسية للتهديدات الاجتماعية، كما أشارت دراسة Alvaro et al. (2014).

نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالاضطرابات من خلال الإدمان

للإجابة عن سؤال الدراسة الرئيسي حول ما إذا كان إدمان الألعاب يمكن أن يكون عاملاً تنبؤياً للاضطرابات المصاحبة، تم إجراء تحليل الانحدار الخطي البسيط، وكانت النتائج كما في الجدول (3).

الجدول (3): نتائج تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ باضطرابات النوم والقلق الاجتماعي من خلال إدمان الألعاب الإلكترونية

المتغير التابع	R	R ² معامل التحديد	R ² المعدل	F	معامل الانحدار (β)	t	الدلالة (p)
اضطرابات النوم	.581	.338	.336	178.23	.581	13.35	.000
القلق الاجتماعي	.544	.296	.294	141.67	.544	11.90	.000

تكشف نتائج الانحدار في الجدول (3) عن قدرة تفسيرية وتنبؤية عالية لإدمان الألعاب:

1. **في التنبؤ باضطرابات النوم:** استطاع متغير إدمان الألعاب الإلكترونية تفسير ما يقرب من 34% ($R^2 = 0.338$) من التباين الكلي في درجات اضطرابات النوم بين أفراد العينة. قيمة معامل التحديد المعدلة (0.336) تؤكد قوة هذا النموذج التنبؤي. قيمة (F) الكبيرة ودلالاتها الإحصائية (0.000) تؤكد أن النموذج ذو دلالة إحصائية عالية. معامل الانحدار المعياري ($\beta = 0.581$) يشير إلى أنه مع كل زيادة بمقدار انحراف معياري واحد في درجة الإدمان، تزيد درجة اضطرابات النوم بمقدار 0.581 انحراف معياري.
2. **في التنبؤ بالقلق الاجتماعي:** استطاع إدمان الألعاب تفسير ما يقرب من 30% ($R^2 = 0.296$) من التباين في درجات القلق الاجتماعي. معامل الانحدار ($\beta = 0.544$) يشير أيضاً إلى تأثير قوي وإيجابي لإدمان الألعاب على مستوى القلق الاجتماعي.

تشير قوة التنبؤ التي أظهرها إدمان الألعاب (حيث فسر لوحده حوالي ثلث التباين في كل من الاضطرابين) إلى دوره كعامل خطر رئيسي وليس ثانوياً. هذه النتائج تتجاوز في قوتها ما وجدته دراسة عربية سابقة للشايح (2022) التي استطاع فيها إدمان الإنترنت تفسير 25% من تباين القلق. وتتفق مع النتائج العالمية التي توصلت إليها دراسة (Wang et al. (2018) التي وجدت أن إدمان الألعاب كان تنبؤياً قوياً لكل من سوء نوعية النوم والقلق. تفسيرياً، يمكن القول إن هذه النسب العالية تعكس الآليات السببية المتعددة التي ذكرت سابقاً: الآلية الفسيولوجية (الضوء الأزرق وتثبيط الميلاتونين) والسلوكية (تأخير وقت النوم) فيما يتعلق باضطرابات النوم؛ والآلية النفسية الاجتماعية (التعزيز السلبي للتجنب، وضعف المهارات الاجتماعية الفعلية) فيما يتعلق بالقلق الاجتماعي.

نتائج الفروق بين الجنسين

اختبار الفروق بين الجنسين باستخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة أظهر النمط التالي:

الجدول (4): نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة للمقارنة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

المتغير	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة (p)	حجم الأثر (د)
إدمان الألعاب	ذكور	28.7	9.1	5.87	348	.000	0.63 (متوسط)
	إناث	19.4	7.3				
اضطرابات النوم	ذكور	7.9	3.3	0.45	348	.655	0.05 (ضئيل)
	إناث	7.7	3.1				
القلق الاجتماعي	ذكور	51.8	12.7	-0.37	348	.712	0.04 (ضئيل)
	إناث	52.5	12.1				

تكشف نتائج الجدول (4) عن صورة متميزة:

1. **فروق كبيرة في الإدمان لصالح الذكور:** حيث كان متوسط الذكور (28.7) أعلى بشكل دال إحصائياً من متوسط الإناث (19.4). حجم الأثر (د = 0.63) يعتبر متوسطاً وفق تصنيف كوهن، مما يشير إلى فرق عملي ذي معنى وليس مجرد فرق إحصائي.
2. **عدم وجود فروق في الاضطرابات المصاحبة:** لم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في كل من اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي، حيث كانت أحجام الأثر ضئيلة جداً (0.04، 0.05).

تتفق نتيجة تفوق الذكور في إدمان الألعاب مع جميع الأدبيات العالمية والعربية تقريباً. فدراسة الجهني (2020) وجدت أن الذكور أكثر عرضة للإدمان بثلاث مرات من الإناث. ويفسر ذلك بعوامل بيولوجية (ميل الذكور للمخاطرة والمنافسة)، واجتماعية (التنشئة الجندرية التي تشجع الذكور على الألعاب)، ونوعية الألعاب (الألعاب العنيفة والتنافسية التي يفضلها الذكور). أما عدم وجود فروق في اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي فهو نتيجة مهمة. فهي تشير إلى أنه بغض النظر عن الجنس، فإن إدمان الألعاب يرتبط بنفس القوة بنتائج سلبية على النوم والصحة النفسية. هذه النتيجة تتعارض مع بعض الدراسات التي وجدت أن الإناث يعانون من قلق اجتماعي أعلى (كالبلوي، 2021)، وقد يعود ذلك إلى أن العينة الحالية من المدمنين (ذكوراً وإناثاً) يشتركون في نفس الخصائص النفسية الأساسية التي تجعلهم عرضة لهذه الاضطرابات، مما يلغي أثر الجنس كعامل مميز.

تشكل النتائج المتقدمة نسيجاً مترابطاً يدعم النموذج النظري التكاملية الذي تقترحه الدراسة. فالانتشار المرتفع للظواهر الثلاث (23%، 41%، 35%) يشير إلى بيئة مرافقة معاصرة تواجه تهديدات ثلاثية: إدمان سلوكي، اختلال فسيولوجي (النوم)، واضطراب انفعالي اجتماعي (القلق). العلاقات الارتباطية القوية

(0.54، 0.58) لا تثبت العلاقة فحسب، بل توحي بوجود آليات مشتركة وعمليات وسيطة تربط هذه المتغيرات. فعملية الإدمان نفسها – بمكوناتها من الهروب من الواقع، والانشغال الذهني، وفقدان السيطرة – تخلق الظروف المثالية لاضطراب النوم (من خلال الإهمال والتنبيه الفسيولوجي) ولتعزيز القلق الاجتماعي (من خلال تجنب المواقف الواقعية).

قوة النموذج التنبؤي (حيث فسر الإدمان 34% و30% من التباين) تعطي مصداقية لفكرة أن إدمان الألعاب ليس عرضاً جانبياً، بل قد يكون محركاً رئيسياً في سلسلة من العلل النفسية والجسدية لدى شريحة مهمة من المراهقين. وهذا يستدعي تحولاً في النظرة من اعتباره "مجرد لعبة" إلى اعتباره "عامل خطر نفسي اجتماعي" حقيقي.

من الناحية التطبيقية، تشير النتائج إلى أن برامج التدخل يجب أن تكون متكاملة، تستهدف حلقة الإدمان الأساسية مع معالجة الاضطرابات المصاحبة (النوم والقلق) بشكل متزامن. كما أن عدم وجود فروق بين الجنسين في الاضطرابات المصاحبة يعني أن برامج التوعية والعلاج يجب أن تكون شاملة لكلا الجنسين، رغم أن استراتيجيات الوصول إليهما قد تختلف نظراً للفروق في معدلات الإدمان.

حدود الدراسة والتفسيرات البديلة: مع هذه النتائج القوية، يجب التأكيد على أن طبيعة الدراسة الارتباطية لا تسمح باستخلاص علاقات سببية قاطعة. فمن الممكن نظرياً أن يكون القلق الاجتماعي أو اضطرابات النوم المزمدة هي عوامل سابقة تدفع المراهق للهروب إلى عالم الألعاب، الذي يصبح بدوره مدخلاً للإدمان. وهذا يستدعي إجراء دراسات طولية مستقبلية لتتبع تطور هذه العلاقة عبر الزمن. كما أن الدراسة اعتمدت على التقارير الذاتية للطلاب، مما قد يتأثر بتحيز الاستجابة.

بشكل عام، تقدم هذه الدراسة دليلاً تجريبياً قوياً ومفصلاً من البيئة العربية يدعم فرضية وجود علاقة قوية ومتشابكة بين إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم والقلق الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. لا تكتفي النتائج بإثبات العلاقة، بل تحدد قوتها الكمية وتقرح إمكانية استخدام إدمان الألعاب كعلامة إنذار مبكر للكشف عن المراهقين المعرضين لمخاطر نفسية وفسيولوجية أكبر، مما يفتح الباب أمام تدخلات وقائية أكثر توقيتاً وفعالية.

الخاتمة

توصلت هذه الدراسة إلى مجموعة من النتائج الجوهرية التي تُسهم بشكلٍ ملموس في فهم الإطار المعقد لعلاقة إدمان الألعاب الإلكترونية بالصحة النفسية والجسدية لطلاب المرحلة الثانوية. وأكدت التحليلات الإحصائية وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجة إدمان الألعاب الإلكترونية وكل من حدة اضطرابات النوم ومستوى القلق الاجتماعي. ولم تكن هذه العلاقة هامشية؛ فقيم معاملات الارتباط التي تجاوزت (0.54) تشير إلى ارتباط وثيق، بينما كشفت نتائج تحليل الانحدار عن قدرة تنبؤية عالية، حيث استطاع متغير الإدمان تفسير ما يقرب من ثلث التباين في كلا المتغيرين التابعين (اضطرابات النوم والقلق الاجتماعي). هذه النتيجة لا تؤكد فقط ترابط الظواهر، بل تُشير بقوة إلى أن إدمان الألعاب قد يمثل عاملاً خطراً رئيسياً ومحركاً أساسياً في نشأة هذه الاضطرابات أو تفاقمها ضمن هذه الفئة العمرية الحساسة.

كما سلطت الدراسة الضوء على نسب الانتشار المقلقة لهذه الظواهر الثلاث في البيئة المدرسية، حيث أظهر ما يقرب من ربع العينة علامات إدمان سريري، وعانى نحو نصفهم من مشكلات نوم ذات دلالة سريرية، بينما أظهر أكثر من الثلث مستويات مرتفعة من القلق الاجتماعي. هذا المشهد الوبائي الثلاثي يُحذر من عواقب نفسية وتربوية واسعة النطاق، تهدد جودة الحياة والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي الاجتماعي لجيل كامل.

تؤكد هذه النتائج مجتمعة على الطبيعة النظامية والتشابكية لمشكلة إدمان الألعاب الإلكترونية، فهي ليست مجرد عادة سلوكية سيئة يمكن التغاضي عنها، بل هي مؤشر خطر مركزي يندرج بوجود اختلالات أعمق في النظام اليومي (النوم) وفي الكفاءة النفسية الاجتماعية (القلق). هذا الفهم يحول النظرة من اعتبار المشكلة فردية إلى إدراكها كظاهرة تربوية وصحية عامة تستدعي تدخلاً منهجياً من مستويات عدة. وبالتالي، فإن إسهام هذه الدراسة لا يقتصر على الإثراء الأكاديمي للنظريات التي تربط بين السلوك الرقمي القهري

والصحة النفسية، بل يمتد إلى تقديم أساس كمي قوي لدعم سياسات وبرامج وقائية وعلاجية مستنيرة في سياقنا التربوي العربي.

التوصيات

انطلاقاً من هذه الخلاصات، ووعياً بالطبيعة متعددة الأبعاد للمشكلة، تُقدم الدراسة الحزمة التالية من التوصيات الموجهة لمختلف الجهات الفاعلة:

أولاً: توصيات استراتيجية لصانعي السياسات التربوية والصحية:

1. **إدماج منهجي:** حث وزارات التربية والتعليم والصحة على إدماج مادة أو وحدات تعليمية إلزامية ضمن مناهج المرحلة الثانوية تحت عنوان "المواطنة الرقمية والصحة النفسية في العصر التكنولوجي". يجب أن تركز هذه الوحدات على التوعية العلمية بآليات الإدمان السلوكي، وأهمية النوم لصحة الدماغ، ومهارات المواجهة الصحية للقلق الاجتماعي، مع تقديم أمثلة واقعية من بيئة الألعاب.
2. **تطوير أدلة مهنية:** تكليف فرق من الأكاديميين والأطباء النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين بتطوير دليل تدخلي موحد لمواجهة إدمان الألعاب في المدارس. يجب أن يشمل الدليل أدوات فرز مبسط للمرشدين، وبرامج إرشادية جماعية جاهزة للتطبيق، وإجراءات واضحة للإحالة إلى الخدمات الصحية المتخصصة عند الحاجة.
3. **تنظيم القطاع:** التشجيع على التعاون مع هيئات تنظيم الاتصالات ومطوري الألعاب المحلية لتعزيز مبادئ "التصميم المسؤول"، مثل إدراج تحذيرات زمنية واضحة، وجعل إعدادات الحدود الزمنية افتراضياً أسهل للأباء والمراهقين، وتقليل آليات التصميم المُقَصِّدَة لخلق التعلق القهري (مثل صناديق الغنائم والدورات غير المنتهية).

ثانياً: توصيات تطبيقية للمدرسة و فرق الدعم المدرسي (الإدارة، المرشدون، المعلمون):

1. **برامج وقائية مدرسية شاملة:**
 - أ- تنظيم أسبوع توعوي سنوي عن الصحة الرقمية، يتضمن ورش عمل للطلاب حول إدارة الوقت وتمارين الاسترخاء قبل النوم، ولقاءات لأولياء الأمور حول strategies المراقبة الإيجابية والحوار.
 - ب- إنشاء نوادي وأنشطة لاصفية جاذبة تقدم بديلاً مجدياً واجتماعياً عن العالم الافتراضي (نادي البرمجة الإبداعية، نادي الروبوتات، نادي المسرح والمناظرات، الرياضات الجماعية).
2. **التدخل المبكر والتوجيه:**
 - أ- تدريب المرشدين الطلابيين على استخدام مقاييس مسحية قصيرة للكشف المبكر عن المؤشرات الحمراء للإدمان واضطرابات النوم.
 - ب- تصميم وتنفيذ برامج إرشادية جماعية قصيرة (6-8 جلسات) تستهدف الطلاب ذوي الخطورة المتوسطة. يجب أن تركز هذه البرامج على: بناء الوعي الذاتي بتأثير اللعب، تدريب مهارات تنظيم الانفعالات وإدارة الوقت، تطوير المهارات الاجتماعية الأساسية من خلال لعب الأدوار والأنشطة الجماعية داخل الجلسة.
3. **تمكين المعلمين:** عقد ورش عمل للمعلمين لتعريفهم بالعلامات السلوكية والتحصيلية للطالب الذي قد يعاني من هذه المشكلات (كالنعاس في الصف، التراجع المفاجئ في الدرجات، الانسحاب من الأنشطة الصفية)، وتوجيههم لكيفية تقديم الدعم الأولي والإحالة للمرشد.

ثالثاً: توصيات توعوية وتفعيلية للأسرة:

1. **التربية الإعلامية المنزلية:** تشجيع الأسر على تبني "عقد استخدام شاشات عائلي" يتفق عليه مع الأبناء، ويحدد أوقاتاً خالية من الأجهزة (مثل أوقات الوجبات والساعة السابقة للنوم)، وأماكن خالية منها (غرف النوم).

2. بناء البدائل وتعزيز المهارات: التركيز على توفير بدائل ممتعة وحقيقية للتفاعل والإنجاز، مثل ممارسة الهوايات معاً، التخطيط لرحلات عائلية قصيرة، تشجيع ممارسة الرياضة. والتحول من منطق "المنع" إلى منطق "التعزيز" للمهارات الحياتية والاجتماعية.
3. النموذج السلوكي والحوار: حرص الوالدين على أن يكونا نموذجاً في الاستخدام المتوازن لأجهزتهم. وتبني أسلوب حوار غير قضائي يستكشف مع الابن الوظائف النفسية التي تلبيها اللعبة له (هل هي للتسلية؟ للهروب من الضغط؟ للشعور بالانتماء لجماعة؟)، ومن ثم مناقشة طرق صحية أكثر لتلبية تلك الاحتياجات.

رابعاً: توصيات بحثية مستقبلية للأكاديميين والباحثين:

1. دراسات طولية وآلية: إجراء دراسات طولية تتبع نفس الأفراد عبر سنوات المراهقة لفك تشابك العلاقة السببية: هل الإدمان يؤدي إلى القلق وسوء النوم، أم أن القلق المسبق هو الدافع للإدمان؟
2. التعمق في المتغيرات الوسيطة والتفاضلية: بحث دور العوامل الوسيطة المحتملة (مثل انخفاض تقدير الذات، ضعف التنظيم الانفعالي) في تفسير العلاقة بين الإدمان والاضطرابات المصاحبة. ودراسة العوامل التفاضلية التي قد تزيد أو تقلل من حدة التأثير (مثل نمط التعلق الوالدي، مستوى الدعم الاجتماعي من الأقران، نوع الألعاب المُقدَّر).
3. تطوير وتقييم تدخلات عربية مبنية على الأدلة: تصميم وتطبيق وتقييم فعالية برامج تدخل نفسي معرفي سلوكي متخصصة (CBT) مصممة خصيصاً للبيئة الثقافية العربية لعلاج إدمان الألعاب لدى المراهقين، مع قياس تأثيرها المشترك على أنماط النوم وأعراض القلق الاجتماعي.
4. دراسات نوعية مكملة: إجراء دراسات نوعية (مقابلات متعمقة، مجموعات تركيز) مع المراهقين "المدمنين" وأسره لفهم التجربة الذاتية للظاهرة، والحوجز الذاتية والمجتمعية أمام طلب المساعدة، واستقبالهم لبدائل العلاج، مما يثري النتائج الكمية ويساعد في تصميم تدخلات أكثر حساسية ثقافياً.

إن التنفيذ المتكامل لهذه التوصيات على مستويات السياسات، والمدرسة، والأسرة، والبحث العلمي، يمكن أن يحول التحدي الخطير الذي كشفت عنه هذه الدراسة إلى فرصة لبناء جيل أكثر وعياً رقمياً، وأكثر توازناً نفسياً، وأكثر قدرة على توظيف التقنية لصالح نموه ورفاهيته، بعيداً عن أسر إدمانها.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع

المراجع العربية

- [1] أبو غزال، م. (2018). الصحة النفسية المدرسية: الأسس والتطبيقات. دار الفكر.
- [2] البلوي، خ. (2021). انتشار القلق الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة حائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(1)، 89-112.
- [3] الجروان، ف. (2018). القلق الاجتماعي: الأسباب والنظريات والعلاج (ط. 2). دار الكتاب الجامعي.
- [4] الحربي، أ. (2021). إدمان الألعاب الإلكترونية لدى المراهقين: دلالاته التشخيصية وارتباطه بالاكئاب والقلق. مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، 29(4)، 1-22.
- [5] الحويطي، س. (2020). اضطرابات النوم لدى المراهقين وعلاقتها باستخدام الأجهزة الذكية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 2(189)، 411-450.
- [6] الحميد، م. (2021). أنماط استخدام الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 78(78)، 45-78.
- [7] الخطيب، أ. (2019). سيكولوجية المراهقة. عمان: دار وائل للنشر.
- [8] الزبيدي، خ.، والسعدون، ل. (2021). أثر الألعاب الإلكترونية على المهارات الاجتماعية والصحة النفسية للمراهقين. مجلة آداب الفراهيدي، 45(45)، 289-310.

- [9] الزهراني، م. (2019). العلاقة بين استخدام الألعاب الإلكترونية والقلق الاجتماعي والانطواء لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، 11(3)، 45-67.
- [10] السعدون، ل.، والزبيدي، خ. (2021). العزلة الاجتماعية والقلق لدى المراهقين مدمني الألعاب الإلكترونية. مجلة آداب الفراهيدي، (45)، 289-310.
- [11] الشايع، ن. (2022). العلاقة التبادلية بين إدمان الإنترنت واضطرابات النوم والقلق: دراسة تنبؤية. المجلة العربية للعلوم النفسية، 4(1)، 33-58.
- [12] الشهري، ع. (2018). الجوانب الإيجابية للألعاب الإلكترونية في تنمية بعض المهارات المعرفية. مجلة التربية، جامعة الأزهر، (2)175، 550-587.
- [13] الصيعري، أ. (2021). إدمان الألعاب الإلكترونية واضطرابات النوم لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة الدراسات التربوية، 18(1)، 203-225.
- [14] العوفي، أ. (2019). اضطرابات النوم ومشكلات الصحة النفسية لدى المراهقين. مجلة العلوم الطبية والحيوية، 11(2)، 120-135.
- [15] الغامدي، ر. (2022). الدوافع النفسية والاجتماعية لإدمان الألعاب الإلكترونية لدى عينة من المراهقين السعوديين. مجلة العلوم الإنسانية، 29(3)، 1-30.
- [16] القرني، م. (2019). الثقافة الرقمية والتحويلات المجتمعية. الرياض: مركز الملك عبد الله بن عبد العزيز العالمي للحوار بين أتباع الأديان والثقافات.
- [17] القصيمي، ف. (2020). انتشار إدمان الألعاب الإلكترونية وعلاقته بالعزلة الاجتماعية لدى المراهقين في مدينة الرياض. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(2)، 112-134.
- [18] القصيمي، ف. (2020). الألعاب الإلكترونية: الواقع والتداعيات. مجلة العلوم الاجتماعية، 48(3)، 345-367.
- [19] المنيع، ح. (2020). الدعم الاجتماعي كعامل وسيط في العلاقة بين استخدام التقنية والرفاهية النفسية للمراهقين. مجلة الدراسات النفسية، 30(4)، 789-822.
- [20] الهواري، و. (2020). جودة النوم وعلاقتها باستخدام الهواتف الذكية قبل النوم لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 17(2)، 1-25.
- [21] عبد الخالق، أ.، ورضوان، م. (2017). سيكولوجية المراهقة: خصائصها ومشكلاتها. الإسكندرية: دار الوفاء.

المراجع الأجنبية:

- [22] Aboubakr, A. S. (2025). Training Needs of Social Workers Working with Students with Learning Disabilities in Basic Education Schools in Gharyan: A Proposed Vision. *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 825–841. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.87>
- [23] Alaswad, M. M. M. (2025). A Proposed Conceptual Framework for an AI-Based Educational System to Develop Teacher Preparation Programs in Colleges of Education. *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 842–851. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.98>
- [24] Almanqoush, A. A. (2025a). Obstacles to the Application of Practical Education in Faculties of Education from the Students' Perspective: A Case Study of the Faculty of Education, Bani Waleed University. *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 385-399. <https://doi.org/10.65420/cjhes.v1i2.48>
- [25] Almanqoush, A. A. (2025b). A study of learned helplessness among students of the Faculty of Education at Bani Walid University. *Al-Imad Journal of Humanities and Applied Sciences (AJHAS)*, 1(2), 08-19.: <https://al-imadjournal.ly/index.php/ajhas/article/view/9>
- [26] Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237.

- [27] Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). The Guilford Press.
- [28] Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101.
- [29] Green, C. S., & Bavelier, D. (2012). Learning, attentional control, and action video games. *Current Biology*, 22(6), R197–R206.
- [30] Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- [31] Hanish, S. A. S. (2025). The Social Dimensions of Cybercrime and Strategies for Combating It. *Comprehensive Journal of Humanities and Educational Studies*, 1(2), 400–410. <https://doi.org/10.65420/cjhес.v1i2.49>
- [32] Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748.
- [33] King, D. L., Gradisar, M., Drummond, A., Lovato, N., Wessel, J., Micic, G., ... & Delfabbro, P. (2013). The impact of prolonged violent video-gaming on adolescent sleep: An experimental study. *Journal of Sleep Research*, 22(2), 137–143.
- [34] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- [35] La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83–94.
- [36] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 144–152.
- [37] Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143.
- [38] Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- [39] Wang, J., Li, D., & Li, X. (2018). A moderated mediation model of the relationship between family functioning and social anxiety among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, 2750.
- [40] World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Disclaimer/Publisher’s Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **CJHES** and/or the editor(s). **CJHES** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.